

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig aufbereitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Thema: Aktiv & fit - Ganzheitliches Gedächtnistraining, Ausgabe: 23  
Titel: Spuren im Schnee (16 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm »Seniorenbetreuung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die aus der Praxis des Pflegealltags heraus entwickelten Übungen und Aktivierungen unterstützen Sie dabei, den Tagesablauf der Senioren Ihrer Einrichtung positiv und abwechslungsreich zu gestalten und das körperliche Wohlbefinden wie auch das soziale Miteinander gezielt zu fördern.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/senioren](http://www.edidact.de/senioren).

### Lieder & Hörgeschichten (als Dateien im mp3-Format)

(Nur) bei Beiträgen zu denen Lieder bzw. Hörgeschichten vorhanden sind, finden Sie entsprechende Hinweise mit Links zur Downloadmöglichkeit direkt in der Detailansicht des Artikels auf eDidact.

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig. Vollständige Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

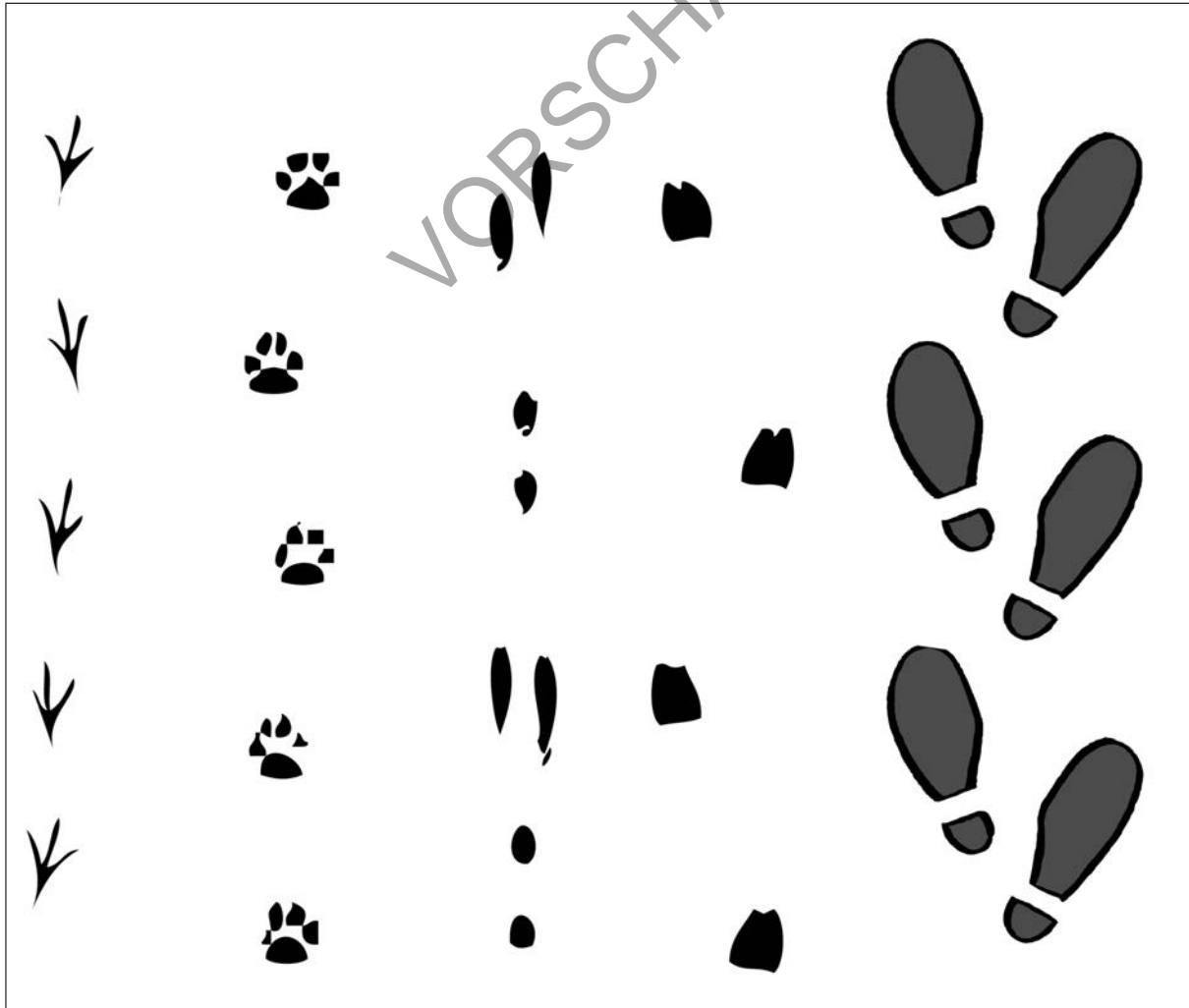
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)



# Spuren im Schnee





## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
<b>A</b> Bewegung	<b>1 Bewegungsvorschlag</b> Hand- und Fußspuren	Evtl. Flipchart	3	
<b>B</b> Einstimmung	<b>1 Begriffe sammeln</b> Wortfindungsübung	Evtl. Flipchart	3	
	<b>2 Biografisches Gespräch</b> Erinnerungen an Winter- spaziergänge		4	
	<b>3 Assoziationsübung</b> Alles, was ...	Flipchart	5	
<b>C</b> Hauptteil	<b>1 Merkübung</b> Jeweils drei Wörter in einer Geschichte verbinden	<b>Kopiervorlage</b>	5	11
	<b>2 Schüttelanagramm</b> Buchstaben ordnen	<b>Kopiervorlage</b>	6	12
	<b>3 Buchstabengerüst</b> Wortfindungsübung	Evtl. Flipchart	6	
	<b>4 Rätsel</b> Sudoku und Spuren zu- ordnen	<b>Kopiervorlage,</b> evtl. Flipchart	7	13
	<b>5 Spurensuche</b> Konzentrationsübung	<b>Kopiervorlage</b>	8	14
<b>D</b> Ausklang	<b>1 Sprüche</b> Lückentext	<b>Kopiervorlage</b>	9	15
	<b>2 Lied</b> ABC, die Katze lief im Schnee	<b>Textvorlage,</b> evtl. Flipchart	9	16



# A Bewegung

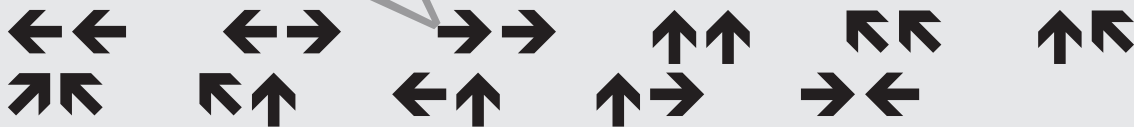
## 1 Bewegungsvorschlag „Hand- und Fußspuren“

### Übungsanleitungen:

Die Bewegungen werden im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden! Die Bewegungen werden nur so weit ausgeführt, wie sie den Teilnehmern guttun!

Der Trainer macht den Teilnehmern am Tisch „Handabdrücke“ vor. Dasselbe ist teilweise mit den Füßen möglich („Fußabdrücke“).

Die Abdrücke können auch auf ein Flipchart gezeichnet werden. Die Hand- oder Fußabdrücke werden aufgezeichnet oder nur mit Pfeilen angezeigt – Beispiel:



### Was wird trainiert?

- Körperwahrnehmung
- Reaktions- und Umsetzungsschnelligkeit
- Aktivierung

### Alltagstransfer:

Die Aktivierung des Körpers führt zur Verbesserung der Durchblutung und der Gehirnaktivität und bereitet optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vor.

### Weiterführende Vorschläge:

Alternativ können die Teilnehmer die Bewegungen (Hand- oder Fußabdrücke) vorgeben.

# B Einstimmung

## 1 Begriffe sammeln

### Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu vorgegebenen Themen bzw. Kategorien:

1. Was kann man bei einem Waldspaziergang im Winter alles sehen?
2. Was kann man bei einem Waldspaziergang alles tun?
3. Wie oder womit kann man sich nach dem Spaziergang wieder aufwärmen?

Die Ergebnisse können am Flipchart gesammelt werden, damit ungeübte Teilnehmer sie vor Augen haben und es nicht zu Wiederholungen kommt.

Es ist aber auch möglich, diese Übung mit geübten Teilnehmern mündlich durchzuführen.